

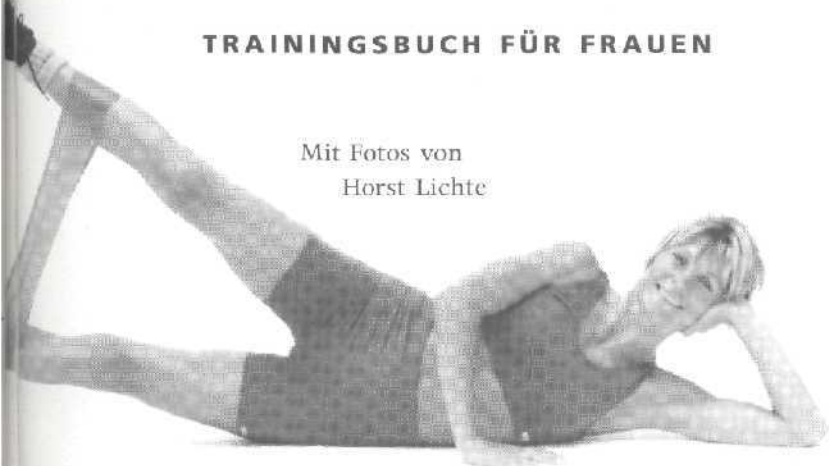
Hans-Dieter Kempf/Astrid Lowis

796.039  
796 41

# Fit und schön mit dem Thera-Band®

TRAININGSBUCH FÜR FRAUEN

Mit Fotos von  
Horst Lichte



ro  
ro  
ro

Rowohlt

796.41

# Inhalt

## **Fitness und Schönheit 7**

### **Das erreichen Sie mit dem Thera-Band 9**

- Straffung des Gewebes und Körperformung 9
- Erhöhung des Energieumsatzes 9
- Reduzierung des Körperfettanteils 10
- Verbesserung der Haltung und Steigerung des Wohlbefindens 10

### **So messen Sie Ihre Erfolge 12**

#### **Figur-Test 12**

- Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) 12
- Bestimmung des Körperfettanteils 13
- Erfassung des Fettverteilungsmusters (WHR) 13
- Betrachtung im Spiegel 14

#### **Fitness-Test 15**

- Basisdiagnose des aktuellen Gesundheitszustandes 15
- Analyse alltäglicher Anforderungen 15
- Kraftausdauer-Untersuchung einiger Muskelgruppen 17

### **Das kleinste Fitness-Studio der Welt 19**

- Die Eigenschaften und Vorteile des Thera-Bandes 19
- Die richtige Pflege und Handhabung 20
- Was Sie beim Üben beachten sollten 22
- Die richtige Ernährung zum Training 25

### **Die Übungen mit dem Thera-Band 27**

- Aufwärmen 28
- Bauch und Taille 35
- Po und Beine 65
- Brust und Arme 99

### **Die Übungsprogramme 122**

- Übungsprogramm Aufwärmen 122
- Übungsprogramm Bauch und Taille (Anfängerin) 124

Übungsprogramm Bauch und Taille (Fortgeschrittene)	126
Übungsprogramm Po und Beine (Anfängerin)	128
Übungsprogramm Po und Beine (Fortgeschrittene)	130
Übungsprogramm Brust und Arme (Anfängerin)	132
Übungsprogramm Brust und Arme (Fortgeschrittene)	134
Übungsprogramm für den ganzen Körper	136

## **Anhang 138**

Der Muskelapparat 138

Literatur 140

Die Autoren 142